

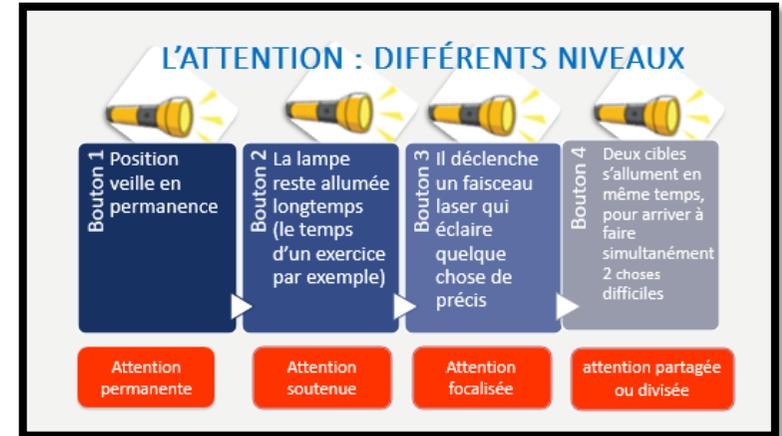
# Un incontournable pour gérer l'attention des élèves en maternelle :

## → Les moments de transitions

**J.P LACHAUX-neuroscientifique « les petites bulles de l'attention » :** Dans le cerveau, les systèmes qui mettent en mouvement l'attention et le corps sont intimement liés et en interaction permanente. Il est nécessaire de la faire ressentir aux enfants à travers des exercices qui vont leur permettre d'identifier progressivement (de manière invisible pour nous adultes) les forces qui tirent sur l'attention pour la distraire.

### Pour favoriser l'attention :

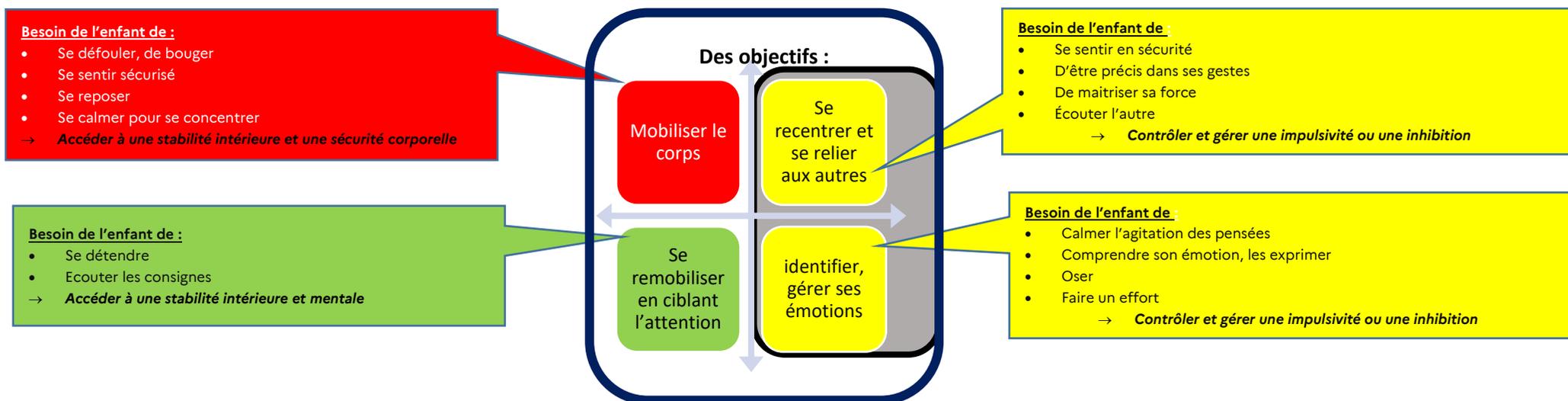
- Des exercices ou activités qui ne nécessitent pas pour les enfants de mobilisation cognitive, d'attente de réussite (ni pour l'élève, ni pour l'enseignant !)
- Des activités juste pour le plaisir des enfants et des adultes



Pourquoi ?	Quand ?	Comment ?	4 actions en R à viser, pour symboliser les conditions attentionnelles de l'enfant
<p><b>Pour permettre à l'enfant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ De se calmer</li> <li>→ De dénouer les tensions</li> </ul> <p><b>Pour permettre à l'enseignant(e) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ De favoriser l'écoute</li> <li>→ De (re) mobiliser l'attention</li> <li>→ De se relâcher aussi !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ A des moments inscrits dans l'emploi du temps entre chaque activité prévue</li> <li>→ A tout moment lorsqu'il y a une nécessité de répondre à des besoins physiologiques de l'enfant à partir de l'observation de son comportement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ En jouant</li> <li>→ En gardant le plaisir du mouvement</li> <li>→ En tissant un lien enseignant/élève dans le relâchement, le plaisir d'une expérience partagée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>RESPIRER</b></li> <li> <b>Se RELÂCHER</b></li> <li> <b>Se RASSEMBLER</b></li> <li> <b>RALENTIR</b></li> </ul> <p><i>Ressource CIRCONSCRIPTION</i></p>

### Mise en lien avec les 4 modalités d'apprentissage à l'école maternelle





Objectif	Activité/situation	Matériel	Description
<b>Mobiliser le corps</b>			
<b>Respirer</b>	« le ballon qui gonfle et dégonfle »	Extand ball 	- associer le mouvement d'expiration et inspiration à la balle qui gonfle et dégonfle - dans un premier temps, c'est l'adulte qui actionne lentement en verbalisant - petit à petit, l'enfant va pouvoir l'utiliser seul pour réguler - un autre élève peut aussi être associé à la pratique
	« l'étoile de mer » <b>Ressource</b> <b>« 100% attentif »</b>	 	Elèves allongés dans l'espace de la classe ou de la salle de motricité <b>- cf fiche « l'étoile de mer » Ressource « 100% attentif »</b> <b>Bilan :</b> expression des émotions.
	« le bercement du doudou »		→ Allongé sur le sol, poser le doudou sur le ventre → Sentir le doudou se soulever, redescendre <b>Variante :</b> à deux, un élève pratique, un élève observe et entre chaque pratique, laisser exprimer les élèves sur ce qu'ils ressentent et ce qu'ils observent puis alternance.
	<b>Exercice de cohérence cardiaque</b>	Cf Support audio Cf Support visuel	→ Pendant 3 minutes, suivre les intervalles sonores en alternant expiration et inspiration → Pendant 3 minutes, suivre les intervalles visuels en alternant expiration et inspiration
	<b>La vague</b>		→ En cercle, main dans la main → La vague se forme sur l'expiration puis l'inspiration de chaque duo ainsi formé puis ainsi de suite

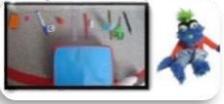


	<b>Le fou rire</b>		→ Fou rire pour lâcher prise → Fou rire en contrôlant sa voix (silencieux)
Relâcher les tensions	« le bucheron »	aucun	Poings joints au-dessus de la tête puis simuler l'action de fendre le bois : → Se pencher en avant en expirant le souffle par un HAAA ! → recommencer 3 ou 4 fois, selon les besoins 
	« les arrêts musicaux »	Support musique danse ou tout autre support	→ Déplacements dans la classe au rythme de la musique → « on s'arrête » quand la musique est coupée → Recommencer jusqu'à apaisement des tensions → baisser le volume de la musique pour venir petit à petit se réinstaller à sa place, puis couper le son
	« Dansons en classe »	<b>Cf support</b> « dans tous les sens » <b>Ou Toute autre danse</b>	Cf document « ateliers chorale CPD Musique » et proposition pédagogique d'apprentissage → danse qui peut s'organiser en classe, si l'espace de regroupement est aéré
	« la roulade debout » <b>Ressource « 100% attentif »</b>		- cf fiche « la roulade debout » » <b>Ressource « 100% attentif »</b> Mains sur le ventre...Pieds légèrement écartés parallèles <b>Ressentis :</b> •Les jambes : sont-elles relâchées ? •La tête : est-elle lourde, légère ...? •Suis-je agité, calme ? •Qu'est-ce que je ressens dans mon corps, qu'est-ce que ça fait ? A quel endroit c'est agité, dans les jambes, la tête, les bras ??? Comment cela se passe ?? Cela tremble, fourmille.... ?
	« le cheval sauvage » <b>Ressource « 100% attentif »</b>		- cf fiche « la roulade debout » » <b>Ressource « 100% attentif »</b>
	<b>Comptines et histoires à mimer en musique !</b>		A partir de petites histoires, de sons et de musiques, faire vivre corporellement et physiquement la découverte de sons de la nature (cri d'animaux, vagues...) selon les indications données oralement. <b>Modalité :</b> Dans la classe lors du regroupement en cercle → enseignant meneur → un élève meneur au terme de l'appropriation Cf support audio exemple « la marche du gorille argenté » OU « la danse du kangourou »
	Jacques a dit	Images ou photos d'actions	→ L'enseignant est le meneur de jeu pour apprendre la règle. <b>Variante:</b> → l'enseignant ne donne pas la consigne à voix haute mais montre une partie du corps ; les élèves exécutent l'action et un élève nomme la partie du corps. → Un élève est meneur de jeu. On utilisera des images (photos) pour aider les élèves à conduire le jeu avec rythme.
	La promenade de la plume	Une plume par enfant	→ Tous les enfants ont une plume → L'enseignant raconte l'histoire de la plume qui se promène sur tout le corps → Les élèves suivent la promenade en laissant la plume se promener à l'identique sur leur corps <b>Variante :</b> à deux

Comptine « Tête, épaules, genoux et pieds »	Comptine Tête, épaules, genoux et pieds Tête, épaules, genoux et pieds, Genoux et pieds. Tête, épaules, genoux et pieds, Genoux et pieds. J'ai deux yeux, deux oreilles, Une bouche et un nez. Tête, épaules, genoux et pieds.	→ Apprentissage de la comptine en touchant les parties du corps <b>Variantes :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montrer sans nommer une partie identifiée au préalable par l'enseignant (« on garde le mot tête dans sa boîte à mémoire ») <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cf pour exemple : <a href="https://youtu.be/57ivuBX1kLU">https://youtu.be/57ivuBX1kLU</a></li> </ul> </li> <li>• Apprentissage en anglais</li> </ul>
---	--	---	---

Objectif	Activité/situation	Matériel	Description
Se recentrer et se relier aux autres- identifier et gérer ses émotions			
Se détendre et se relier aux autres	Le tableau magique		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Un enfant assis au sol/un enfant agenouillé derrière</li> <li>→ Nettoyage du tableau (dos)</li> <li>→ Ecriture d'une lettre, d'une forme, d'un chiffre sur le tableau</li> <li>→ L'enfant assis devine le signe écrit</li> <li>→ Inversement des rôles</li> </ul> <p><b>Bilan :</b> expression des émotions.</p>
	La balançoire :		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ DOS à DOS à 2</li> <li>→ Se balancer en suivant l'autre (personne ne dirige, on s'écoute et on se suit)</li> <li>→ Nommer les sensations</li> </ul>
	LA SEANCE PHOTO <b>Ressource</b> « 100% attentif » 		- cf fiche « la séance photo » » <b>Ressource « 100% attentif »</b>  <b>Bilan :</b> expression des émotions.
	« la marionnette attentive » <b>Ressource</b> « 100% attentif » 		Cf fiche « la marionnette attentive » ressource « 100 % attentif »  <b>Bilan :</b> expression des émotions.
	« L'as de la conduite » <b>Ressource</b> « 100% attentif » 		- cf fiche « le tatouage invisible » » » <b>Ressource « 100% attentif »</b>  <b>Bilan :</b> expression des émotions.
	Le shampoing		<p><b>Un élève est assis pour le shampoing/ un deuxième enfant est derrière lui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Enfant A tapote sur la tête de l'élève B pour simuler les gouttes d'eau qui tombent</li> <li>→ Il/elle verse un shampoing imaginaire et masse le cuir chevelu</li> <li>→ Il/elle rince les cheveux en les lissant</li> <li>→ Il/elle frictionne les cheveux pour les sécher <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Inversement des rôles</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bilan :</b> expression des émotions.</p>

Objectif	Activité/situation	Matériel	Description
<b>Se remobiliser en ciblant l'attention</b>			
<b>A partir de comptines, chants, d'histoires...</b>	Chanter la consigne au lieu de lever la voix et de s'épuiser	Un air connu	<b>Créer la surprise en chantant :</b> → Une consigne → Une attente <ul style="list-style-type: none"> <li>○ sur l'air de « pomme de reinette et pomme d'api » :  <i>« c'est le moment de m'écouter, pom pim pom pimé, c'est le moment de se calmer, à 3 terminé                              Cache tes p'tits yeux derrière tes mains Ou nous allons recommencer !                              1 et 2 et encore 3, regardons qui peut écouter ! »</i> </li> </ul> > si le silence est complet, on valorise la réussite de tous > si le silence n'est pas complet, on recommence !
	Histoire offerte	un livre nouveau ou connu	<b>Avoir un petit rituel qui signifie qu'il est le moment d'écouter une histoire :</b> → une musique → un instrument apaisant (bâton de pluie, piano africain, carillon) → Un sablier à bulle → Une comptine précise, un chant que l'on fredonne juste Favoriser ce temps en éteignant la lumière, en allumant une petite veilleuse, une bougie à pile .... Et lire, raconter, conter.... Terminer en s'étirant, en éteignant la veilleuse, rallumant la classe....
	Appel et réponse		<b>Toute comptine qui associe un geste et une réponse :</b> → « si tu m'entends...frappe une fois dans tes mains (les élèves répondent en frappé)....frappe 2 fois (les élèves frappent 2 fois).....frappe 3 fois.....frappe 2 fois....frappe 1 fois....ne frappe pas ! » → Frapper un rythme et les élèves reproduisent <b>Variantes :</b> → Jouer sur l'intensité des frappés (doucement, fort....) → Mobiliser d'autres parties du corps et d'autres actions (frappé avec les pieds debout, claquer les doigts, claquer avec la langue, souffler....)
	« la chorégraphie des doigts »	Support audio apaisant	→ A partir d'une comptine ou d'une histoire connue, « raconter avec ses doigts et ses mains » en mimant, sans prononcer un mot → Accompagner et prendre appui sur la musique qui instaure un rythme, une vitesse, des nuances...un début et une fin
	Comptine et rythmes corporels	- comptines de la classe	<b>Objectif :</b> mémoriser une comptine en associant des frappés sur le corps, dans les mains, avec les pieds
	JEUX VOCAUX		<b>CF documents ci-joints « jeux vocaux »</b>
	La comptine erronée	- une comptine de la classe	<b>Objectif :</b> réussir à identifier le mot chanté ou parlé par l'enseignant qui n'est pas dans la comptine apprise
	Le bocal à paillettes	Un sablier à bulle, à paillette...	- fixer son attention sur le bocal. Remuer les paillettes en associant à l'image d'une agitation (« quand on est agité, c'est comme dans ce sablier, on ne voit pas ce qu'il y a à l'intérieur ou à travers ») - demander à l'enfant de porter son attention jusqu'à ce que les paillettes se soient déposées
La valise de la marotte La boîte aux trésors	- Une boîte ou une valise Des objets en lien (avec le	→ Des objets sont collectionnés, décrits, nommés et placés dans la boîte à trésors chaque jour. → Il faut réussir à nommer sans se tromper le contenu de la boîte qui augmente au fil des jours si la classe a réussi à nommer tous les objets <b>Variables :</b>	

Jeux avec les sens		<p>champ lexical étudié) Ex : les objets de la classe à la rentrée !</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nombre d'objets</li> <li>→ Solliciter de temps en temps des élèves pour nommer de mémoire tous les objets ou les objets mémorisés                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Faire prendre conscience des progrès !</li> </ul> </li> </ul>
	<p>Jeux de Kim visuel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des objets</li> <li>- un contenant attrayant et fixe pour l'année</li> <li>- une comptine repère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Décrire et nommer les objets</li> <li>→ A partir d'une ritournelle «<i>abracadabra....je ferme les yeux....ébréquédébré, je les garde fermés.....ubrucudubru, qui a disparu ?</i>»</li> <li>→ Amener les élèves à identifier ce qui a disparu</li> </ul> <p><b>Variante :</b> permuter les objets, déplacer, ajouter un objet.....</p>
	<p>Les toupies</p> 		<p><b>But :</b> recentrer l'attention à partir d'une situation attrayante et « magique » pour l'enfant</p> <p>Comptine d'activation : sur l'air de « <i>tourne petit moulin</i> »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Chanter</b> « <i>tourne, tourne, petite toupie, le plus longtemps, longtemps possible...</i> »</li> <li>→ Mise en route d'une toupie Lorsque la dernière toupie s'est arrêtée, continuer à chanter sur le même « <i>petites toupies ont bien tourné, elles ont fini par s'arrêter, c'est terminé !</i> »</li> <li>→ <b>Verbaliser :</b> « <i>nous sommes maintenant bien concentrés</i> » et enchaîner avec l'activité prévue</li> </ul> <p><b>Variante :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mise en route de plusieurs toupies (nombre à ajuster selon le profil de classe) les unes après les autres</li> <li>→ Possibilité de prendre appui sur l'observation des toupies pour l'utiliser comme un levier pour permettre aux élèves de s'approprier le temps en les laissant exprimer ce qu'ils observent (comparer les durées)</li> </ul>
	<p>Jeux de Kim sonore</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des instruments</li> <li>- des images ou photographies des instruments</li> <li>- une comptine repère</li> </ul> <p>Clochettes « rainbow bell »</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire écouter quotidiennement des instruments variés (claves, tambourin, clochettes...), les yeux ouverts puis fermés                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les décrire</li> <li>○ Les nommer, les faire nommer</li> </ul> </li> <li>2. Les faire écouter un par un, les yeux fermés : Quel est l'instrument que j'entends ?</li> </ol> <p>→ Les faire écouter progressivement en variant le nombre (yeux fermés)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Niveau 1 :</b> nommer les instruments entendus (les instruments sont visibles)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les élèves montrent ou nomment l'instrument entendu</li> <li>▪ Validation en faisant écouter à nouveau l'instrument nommé puis à défaut, faire à nouveau écouter l'instrument yeux fermés puis faire comparer les sons</li> </ul> </li> <li>○ <b>Niveau 2 :</b> nommer les instruments entendus (les instruments sont cachés, des images ou photos sont au sol ou affichés)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les élèves montrent (photos) ou nomment les instruments entendus, sans attente d'ordre chronologique</li> <li>▪ Validation en faisant écouter à nouveau l'instrument nommé puis à défaut, faire à nouveau écouter les instruments yeux fermés</li> </ul> </li> <li>○ <b>Niveau 3 :</b> nommer les instruments entendus dans l'ordre d'écoute (varier progressivement le nombre)</li> <li>○ <b>Niveau 4 :</b> utilisation des clochettes « rainbow bell » qui ont chacune une note différente                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Objectif : identifier l'ordre des clochettes entendus                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant ou un élève fait retentir 2 clochettes (cachées derrière un paravent)</li> <li>• Un élève vient reproduire</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

Jeux avec les sens			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Validation en faisant écouter à nouveau les 2 clochettes puis faire à nouveau écouter les deux clochettes de l'élève, faire comparer</li> <li>▪ Variables :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nombre de clochettes</li> <li>• Eloignement des clochettes</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Variante :</b> avec les bruits de la classe (une porte qui s'ouvre, une chaise que l'on déplace....)</p>
	Jeu de l'instrument codé	- des instruments - des actions identifiées par l'enseignant	<p><b>Objectif :</b> réussir à associer un instrument et une action</p> <p><u>Activation par la comptine</u> « <i>ra peti peta, petipa petitban, quand tu entends l'instrument, t'as qu'à faire le bon mouvement !</i> »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ L'enseignant fait retentir les instruments un par un                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Claves = s'asseoir</li> <li>○ Clochette = poser les mains sur la tête</li> <li>○ Triangle = se lever</li> <li>○ .....</li> </ul> </li> </ul>
	Chut l'instrument	Maracas-Clochette cymbales	<b>Objectif :</b> réussir à faire circuler l'instrument sans l'entendre !
	Coucou coco et cocotte :	- un drap ou un carton sous lesquels un élève peut se cacher - un signal sonore	<p><b>Objectif :</b> réussir à reconnaître la voix d'un élève</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Un élève se cache dans le carton ou sous le drap</li> <li>→ Au signal sonore (un instrument) de l'enseignant, un enfant de la classe pointé par l'enseignante dit « coucou coco et cocotte ! »</li> <li>→ L'enfant caché doit réussir à deviner l'élève qui a parlé</li> </ul>
	La balle qui tourne	- une comptine de la classe - une balle	<p><b>Objectif :</b> réussir à faire passer la balle le plus vite possible, sans la faire tomber</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Un élève se place dans le cercle</li> <li>→ Il/elle chante ou dit la comptine puis lorsqu'elle est terminée, il dit « tic, tac, tic, tac, tic, BOUM ! »</li> <li>→ L'enfant qui aura la balle au moment de l'écoute de BOUM, prend sa place.</li> </ul> <p><b>Variante :</b> prendre un verre d'eau en variant le remplissage selon les capacités des élèves</p>



## Répertoire des ateliers-chorale

RESSOURCES comptines : une richesse sur le site des arts et culture de l'académie de LYON « éducation musicale »

<https://arts-culture-69.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?rubrique195>

→ CF ci-joint répertoire des ateliers chorales

→ Sur le site : des démarches d'apprentissage + chants et comptines par cycle + extrait audio